

**ЧАСТНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»**

Кафедра Гуманитарных дисциплин

**Фонд оценочных средств для проведения промежуточной
аттестации обучающихся**

по дисциплине (модулю)

«Психология физического воспитания и спорта»

Направление подготовки

44.03.01 Педагогическое образование

Профиль подготовки

Физическая культура

Квалификация (степень) выпускника

Бакалавр

Форма обучения

Заочная

Дербент 2016

Автор /составитель ФОС по дисциплине (модулю):

к.п.н. доцент Алимирзоева Э.А.

ФИО, ученая степень, звание

Фонд оценочных средств по дисциплине **«Психология физического воспитания и спорта»**

утвержден на заседании кафедры Гуманитарных дисциплин
(название кафедры)

Одобрено на заседании
кафедры педагогики и психологии:

Протокол заседания № 02 от «05» сентября 2016 г.

Зав. кафедрой  Рамазанов М.Б.

АННОТАЦИЯ

Фонд оценочных средств составлен на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01– Педагогическое образование. ФОС предназначен для контроля знаний студентов, обучающихся по профилю подготовки: Физическая культура.

ФОС по учебной дисциплине предназначен для промежуточной аттестации обучающихся.

ФОС по учебной дисциплине состоит из:

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.
2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.
3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.
4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

С фондом оценочных средств можно ознакомиться на сайте ЧОО ВО «Социально-педагогический институт» www.spi-vuz.ru

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.

- готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8);
- способен формировать осознанное использование средств физической культуры как фактора восстановления работоспособности, обеспечения активного долголетия (СК-5);

№ п/п	Контролируемые дидактические единицы	Контролируемые компетенции (или их части)	Оценочные средства
1	РАЗДЕЛ 1. Введение в психологию физического воспитания.	(ОК-8); (СК- 5);	Тесты
2	РАЗДЕЛ 2 Психологические основы обучения на уроках физической культуры.	(ОК-8); (СК- 5);	Реферат Доклад Контрольная работа
3	РАЗДЕЛ 3. Психологические особенности спортивной деятельности.	(ОК-8); (СК- 5);	Устный опрос
4	РАЗДЕЛ 4. Психологические основы спортивной дидактики.	(ОК-8); (СК- 5);	Реферат доклад
5	РАЗДЕЛ 5. Психология личности учителя физической культуры и тренера.	(ОК-8); (СК- 5);	Устный опрос
6	РАЗДЕЛ 6. Психология школьника как субъекта деятельности на	(ОК-8); (СК- 5);	Тесты

	уроках физической культуры.		
7	РАЗДЕЛ 7. Психология личности спортсмена.	(ОК-8); (СК- 5);	Реферат доклад

2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

	Аббревиатура компетенции	Поведенческий индикатор	Оценочные средства
	(ОК-8); (СК- 5);	Уровень знаний <ul style="list-style-type: none"> • ценностные основы профессиональной деятельности в сфере образования; • правовые нормы реализации педагогической деятельности и образования; • сущность и структуру образовательных процессов; • теории и технологии обучения и воспитания ребенка, сопровождения субъектов педагогического процесса; • содержание преподаваемого предмета; • особенности социального партнерства в системе образования. • закономерности психического развития и особенности их проявления в учебном процессе в разные возрастные периоды; 	Тесты Устный опрос Реферат доклад Контрольная работа

		<ul style="list-style-type: none"> • способы психологического и педагогического изучения обучающихся; <p>Уровень умений</p> <ul style="list-style-type: none"> • использовать методы психологической и педагогической диагностики для решения различных профессиональных задач; • учитывать различные контексты (социальные, культурные, национальные), в которых протекают процессы обучения, воспитания и социализации; • учитывать в педагогическом взаимодействии различные особенности учащихся; • проектировать образовательный процесс с использованием современных технологий, соответствующих общим и специфическим закономерностям и особенностям возрастного развития личности; • осуществлять педагогический процесс в различных возрастных группах и различных типах образовательных учреждений; • создавать педагогически целесообразную и психологически безопасную образовательную среду; • проектировать элективные 	
--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

		<p>курсы с использованием последних достижений наук;</p> <ul style="list-style-type: none"> • использовать в образовательном процессе разнообразные ресурсы, в том числе потенциал других учебных предметов; • бесконфликтно общаться с различными субъектами педагогического процесса; • управлять деятельностью помощников учителя и волонтеров, координировать деятельность социальных партнеров; • участвовать в общественно-профессиональных дискуссиях; • использовать теоретические знания для генерации новых идей в области развития образования; <p>Уровень навыков</p> <ul style="list-style-type: none"> • способами пропаганды важности педагогической профессии для социально-экономического развития страны; • способами ориентации в профессиональных источниках информации (журналы, сайты, образовательные порталы и т.д.); • способами осуществления психолого-педагогической поддержки и сопровождения; 	
--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

	<ul style="list-style-type: none"> • способами предупреждения девиантного поведения и правонарушений; • способами взаимодействия с другими субъектами образовательного процесса; • способами проектной и инновационной деятельности в образовании; • различными средствами коммуникации в профессиональной педагогической деятельности; • способами установления контактов и поддержания взаимодействия с субъектами образовательного процесса в условиях поликультурной образовательной среды; 	
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Описание шкалы оценивания

На экзамен

№	Оценка	Требования к знаниям
1	«отлично»	(«компетенции освоены полностью»)
2	«хорошо»	(«компетенции в основном освоены»)
3	«удовлетворительно»	(«компетенции освоены частично»)
4	«неудовлетворительно»	(«компетенции не освоены»)

На зачет

№	оценивание	Требования к знаниям
1	Зачтено	Компетенции освоены
2	Не зачтено	Компетенции не освоены

3. Типовые контрольные задания или иные материалы,

необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.

Содержание оценочных средств

Семинарское занятие №1.

Тема 2. Взаимосвязь физического, психомоторного и психического развития.

План.

1. Понятие о психомоторике.
2. Произвольность двигательных действий, ее развитие в детском возрасте.
3. Способность к дифференцировке силовых, временных, пространственных характеристик движения как показатель развития психомоторики.
4. Двигательная память и двигательное воображение как компоненты психомоторики.
5. Развитие психомоторики на уроках физической культуры.
6. Методы оценки уровня развития психомоторики.

Семинарское занятие №2.

Тема 5. Особенности общения и межличностных отношений, связь эмоциональной сферы с физическим воспитанием и спортом.

План.

1. Развитие личности в условиях физического воспитания.
2. Приобщение учащихся к ценностям здорового образа жизни как задача уроков по физическому воспитанию.
3. Формирование у учащихся опыта соперничества и сотрудничества на уроках физической культуры.
4. Возможность активного освоения нравственных норм, регулирующих взаимоотношения между людьми в процессе совместной деятельности на уроках физической культуры.
5. Развитие нравственных и волевых свойств личности средствами физического воспитания.
6. Формирование потребности в самосовершенствовании и саморазвитии на уроках физической культуры.

Цель: проверка остаточных знаний студентов по курсу.

Задачи:

- определение у студентов уровня знаний основных понятий курса;
- выявление степени понимания основных закономерностей образования и развития психики средствами физической культуры.

Вариантов заданий:	2
Время выполнения:	2 акад. час (90 мин.)

Инструкция: Прочитайте текст задания и выберите один из предлагаемых ответов. Свой выбор обозначьте в бланке .

Образец бланка:

Вариант 1.				
1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
Вариант 2.				
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30
31	32	33	34	35
36	37	38	39	40

Вариант 1.

1. Психология спорта - это ...

А - независимая наука, изучающая особенности спортивной деятельности,

Б - область психологии, разрабатывающая вопросы спортивной деятельности и физической культуры,

В - наука, оптимизирующая спортивную деятельность.

2. Психология спорта стала развиваться в нашей стране:

А - с середины 19-го века,

Б - с 20-х гг. 20-го века,

В - с 50-х гг. 20-го века.

3. Психология спорта взаимосвязана с таким комплексом наук, как:

- А - педагогика, теория управления, кибернетика,*
Б - социальная психология, дидактика, история,
В - биофизика, спортивная медицина, культурология.
4. Первоначально психологическая подготовка спортсменов рассматривалась как:
А - развитие двигательных навыков,
Б - развитие волевых качеств,
В - развитие личности спортсмена.
5. Современное состояние психологии спорта характеризуется:
А - разработкой психологических технологий подготовки спортсменов,
Б - интенсивным развитием исследований личности спортсмена,
В - накоплением эмпирического материала об особенностях развития двигательных навыков.
6. Физическая культура - понятие более широкое, чем:
А - психология спорта,
Б - физическое воспитание,
В - культурология.
7. Уроки физической культуры в школах России появились:
А - в 10-е гг. 20-го века,
Б - в 20-е гг. 20-го века,
В - в 30-е гг. 20-го века.
8. В разных возрастных группах людей мотивы занятия физкультурой:
А - различны,
Б - сходны,
В - одинаковы.
9. Обязательным условием успешности и пользы от занятий физкультурой является:
А - нагрузка,
Б - здоровье,
В - комфортность.
10. Показатели, по которым можно определить оптимальность нагрузок на занятиях физкультурой:
А - гигиенические нормы двигательной активности,
Б - культурные нормативы и требования,
В - физиологические и психологические показатели.

11. К причинам, по которым женщины меньше занимаются физкультурой, относятся:
- А - бытовые проблемы,*
 - Б - низкая потребность в двигательной активности,*
 - В - стрессовые состояния.*
12. К сильным мотивациям, характерным для женщин и проявляющимся в занятиях аэробикой, шейпингом, относятся:
- А - желание быть красивой и иметь хорошее здоровье,*
 - Б - желание достичь результатов и победить конкуренток,*
 - В - желание участвовать в красивом шоу и выступить перед публикой.*
13. Кого предпочитают видеть школьники в роли учителя физической культуры:
- А - девочки младших классов - женщин,*
 - Б - мальчики и девочки старших классов - мужчин,*
 - В - мальчики старших классов - женщин.*
14. Психология восстановительной физкультуры занимается проблемами:
- А - восстановления физкультурных традиций,*
 - Б - восстановления связей со спортивными организациями,*
 - В - восстановления временно утраченных функций психики.*
15. Физические данные человека в настоящее время:
- А - ухудшаются,*
 - Б - не ухудшаются и не возрастают,*
 - В - возрастают.*
16. Психологические аспекты физического воспитания проявляются:
- А - в формировании сенсорной культуры,*
 - Б - в повышении умственной работоспособности и двигательном развитии,*
 - В - в развитии психомоторики.*
17. Идеомоторные реакции впервые были обнаружены:
- А - Шеврелем и Фарадеем в середине 19-го века,*
 - Б - Сен-Сансом и Бромом в конце 17-го века,*
 - В - Эббингаузом и Рибо в конце 19-го века.*
18. Идеомоторная тренировка - это:
- А - развитие идейных убеждений спортсмена,*
 - Б - морально-волевая подготовка спортсмена,*

В - психологическая тренировка путем представления движений.

19. Какое мышление должно в большей степени развиваться в спортивной деятельности:
- А - практическое,*
 - Б - абстрактное,*
 - В - наглядно-действенное.*
20. Специфика интуиции спортсмена характеризуется:
- А - вдохновением и активной работой подсознания,*
 - Б - быстрым принятием решения в неопределенных ситуациях,*
 - В - сплавом опыта и необходимости мгновенного ответа на ситуацию.*

Вариант 2.

21. Среди проблем, которыми занимается спортивная психология, имеется:
- А - изучение пределов и резервов психики человека,*
 - Б - изучение возрастных особенностей личности,*
 - В - обучение навыкам решения проблем в деятельности.*
22. основоположниками психологии спорта в России были:
- А - Бехтерев, Павлов, Лесгафт,*
 - Б - Пуни, Рудик, Чиж,*
 - В - Ласкер, Нечаев, Петровский.*
23. Спортивная деятельность отличается от других деятельностей:
- А - соревновательным характером,*
 - Б - высоким уровнем эмоциональности,*
 - В - получением значимых результатов.*
24. Вопрос о необходимости психологической подготовки спортсмена был поставлен:
- А - Пуни в 20-е гг. 20-го века,*
 - Б - Рудиком в 60-е гг. 20-го века,*
 - В - Лалаяном в 50-е гг. 20-го века.*
25. В 19-м веке все физические упражнения делились на 3 группы:
- А - физкультура, шахматы, конный спорт,*
 - Б - атлетика, спорт, гимнастика,*
 - В - гольф, гимнастика, физвоспитание.*
26. Объектом воздействия на социально-психологическом уровне психологической подготовки является:

- А - соревнование,*
- Б - спортсмен,*
- В - команда.*

27. На практике достаточно мало людей занимаются физическими упражнениями потому, что:
- А - нет подходящих условий для занятий,*
 - Б - нет свободного времени,*
 - В - нет мотивации к занятиям.*
28. Потребность в двигательной активности у разных людей определяется:
- А - воспитанием,*
 - Б - индивидуальными особенностями,*
 - В - тренировками.*
29. Главный мотив занятий физическими упражнениями в структуре мотивации людей старшего возраста - это ...:
- А - волевые усилия,*
 - Б - инстинкт самосохранения,*
 - В - рациональный образ жизни.*
30. Условием вовлечения детей в физическую культуру является:
- А - эффект подражания,*
 - Б - эффект усиления,*
 - В - эффект предпочтения.*
31. При определении физических нагрузок для детей необходимо учитывать:
- А - эмоциональное состояние, психологическую готовность, уровень их физического развития,*
 - Б - состояние здоровья, морфофункциональное развитие, физическую подготовленность,*
 - В - время реакции, развитие двигательных навыков.*
32. Что не является типично женским мотивом занятия физической культурой:
- А - чувствительность к мнению окружающих,*
 - Б - борьба мотивов,*
 - В - стремление к достижению результатов.*
33. Удовлетворенность школьников уроками физкультуры зависит от:
- А - количества часов на занятия физическим воспитанием в школе,*
 - Б - степени оснащённости спортивного зала,*

- В - содержания и качества урока физической культуры.*
34. С кем предпочитают работать учителя физической культуры:
А - мужчины - с учениками старших классов,
Б - женщины - с младшими школьниками,
В - женщины - со старшими школьниками.
35. Психология физической рекреации занимается проблемами:
А - создания психологической атмосферы для занятий физической культурой,
Б - активизации и поддержания физических и духовных сил человека,
В - обеспечения досуговой деятельности человека.
36. Ученики на уроке физической культуры должны:
А - повторять упражнения, подражая учителю,
Б - осмысливать выполняемое упражнение,
В - эмоционально реагировать на упражнения, демонстрируемые учителем.
37. Что такое кинестезия:
А - мышечное двигательное чувство,
Б - чувство осознания времени,
В - чувство моральной ответственности.
38. За счет каких условий можно установить современный мировой рекорд в спорте:
А - преданность спорту и развитие природных данных,
Б - физическая одаренность и везение,
В - тренировочный труд и научно проработанные методики подготовки.
39. Идеомоторные реакции - это ...:
А - индивидуальные особенности проявления моторных реакций,
Б - реакции организма, возникающие при передвижении в пространстве,
В - реакции, возникающие при представлении движения.
40. Разновидностью практического интеллекта спортсмена является:
А - стратегическое мышление,
Б - тактическое мышление,
В - теоретическое мышление.

Шкала для оценивания ответов по 2-м вариантам:

Оценка	Баллы	Ошибки
Отлично	31 - 40	1 - 9
Хорошо	21 - 30	10 - 19
Удовлетворительно	11 - 20	20 - 29
Неудовлетворительно	10 и менее	30 и более

Тесты для самоконтроля

1. Определите, с какими науками о спорте более всего связана спортивная психология.

теория и методика физического воспитания:

- а) физиология спорта;**
- б) генетика;
- в) спортивная гигиена;**
- г) спортивная медицина;**
- д) педагогика;
- е) биомеханика спорта;**
- ж) кинезиология;**
- з) физика;
- и) спортивная метрология.**

2. Укажите, кем из ниже перечисленных известных людей, было впервые применено понятие «психология спорта»:

- а) П. Ф. Лесгафт;
- б) Пьер де Кубертен;**
- в) А. П. Нечаев.

3. Укажите, в каком году по инициативе Итальянской федерации спортивной медицины в Риме был организован первый конгресс по психологии спорта?

- а) 1965;**
- б) 1933;
- в) 1956.

4. Укажите, в каком году было создано Международное общество психологии спорта

(ИССП)?

- а) 1933;
- б) 1956;
- в) **1965.**

5. Укажите, в каком году впервые была издана монография профессора А.П. Нечаева «Психология физической культуры»?

- а) 1930;
- б) **1927;**
- в) 1937.

6. Укажите, с какого года началась разработка вопросов психологии физического воспитания и спорта на кафедре психологии института им. П.Ф. Лесгафта.

- а) **1930;**
- б) 1927;
- в) 1937.

7. Укажите, когда были разработаны и внедрены в учебный процесс первые программы специального курса «Психология спорта»:

- а) **в середине тридцатых годов;**
- б) в середине двадцатых годов;
- в) в середине сороковых годов.

8. Определите, какими из ниже перечисленных проблем во время Великой Отечественной войны занимались специалисты в области психологи спорта:

- а) **восстановление функций центральной и периферической нервной системы;**
- б) **опорно-двигательного аппарата;**
- в) **восстановлением высших психических функций (гнозиса, праксиса, мышления, речи и др.).**

9. Укажите, в каком году в Институте психологии АПН РСФСР А.Ц. Пуни защитил первую в истории психологии докторскую диссертацию на тему «Психология спорта».

- а) **1952;**
- б) 1954;

в) 1956.

10. Укажите, в каком году вышел первый учебник по психологии для институтов физической культуры, написанный П.А. Рудиком. Специальный раздел учебника был посвящен психологии спорта.

а) 1960;

б) 1958;

в) 1956.

11. Укажите, в каком году впервые в СССР была создана Федерация спортивной психологии.

а) 1978;

б) 1987;

в) 1980.

12. Среди ниже перечисленных ученых, укажите имя того ученого, кто является основоположником исследований человеческих способностей:

а) Б.М. Теплов;

б) С.Л. Рубинштейн;

в) Френсис Гальтон.

13. Укажите имя того ученого, кто является автором схемы структуры психомоторных способностей, которая предусматривает пять уровней их строения:

а) Б.М. Теплов;

б) В.П. Озеров;

в) С.Л. Рубинштейн.

14. Совокупность качеств личности, отвечающая объективным условиям и требованиям к определенной деятельности и обеспечивающая успешное ее выполнение,- это...

а) способности;

б) умения;

в) навыки.

15. Психический процесс, позволяющий спортсмену запоминать, сохранять и воспроизводить двигательные действия -

- а) долгосрочная память;
- б) произвольная память;
- в) двигательная память.**

16. Двигательная активность человека, обеспечивающая его перемещение в пространстве:

- а) ходьба, бег, прыжки;
- б) действия;
- в) локомоции.**

17. Врожденные анатомические и психофизиологические особенности человека, которые в зависимости от качества их развития могут стать способностями:

- а) задатки;**
- б) генотип;
- в) рефлекс.

18. По мнению Ю.В. Верхошанского, в результате морфофункциональной специализации (МФС), достигаемой в процессе спортивной деятельности, формируются и реализуются конкретные формы двигательных способностей, которые он считает основными. Укажите их:

- а) моторная оперативность;**
- б) координационные способности;**
- в) силовые способности;**
- г) двигательная выносливость;**
- д) моторные способности;
- е) двигательные способности.

19. Одним из современных исследователей двигательных способностей спортсмена является В. И. Лях. Результаты исследований позволили ему различать несколько групп двигательных способностей. Укажите их:

- а) актуальные двигательные способности;**
- б) координационные способности;
- в) потенциальные двигательные способности;**
- г) силовые способности;
- д) специальные двигательные способности;**

е) общие двигательные способности.

20. В.Б. Коренберг вместо общепринятого перечня основных физических качеств предлагает новый перечень. Определите, какие из ниже перечисленных физических качеств входят в классификацию В.

Б. Коренбарга:

а) прочность;

б) реактивность;

в) выносливость;

г) силовая работоспособность;

д) скоростная работоспособность;

е) ловкость;

ж) длительная работоспособность;

з) восстанавливаемость;

и) быстрота;

к) координированность;

л) гибкость.

21. Развитие способностей человека происходит под влиянием двух взаимосвязанных факторов. Укажите их:

а) биологическое созревание в виде наследственного развертывания генетической (наследственной) программы;

б) воздействие внутренней среды, к которой относятся индивидуально-типологические свойства личности;

в) воздействие внешней среды, к которой относятся и педагогические воздействия.

22. По В.Б. Коренбергу развитие двигательных способностей отличается гетерохронностью, имеющей ряд характеристик. Определите, какие из ниже перечисленных характеристик ее определяют.

а) разнонаправленность начала развития двигательных способностей;

б) динамика естественного возрастного развития показателей двигательных способностей;

в) разный темп развития двигательных способностей.

23. Исследования показывают, что в определенные возрастные периоды жизни человека имеются благоприятные возможности для воздействия на развитие двигательных способностей, так как темпы прироста некоторых из них будут более высокими, чем в иные возрастные этапы. Определите, как называются эти периоды:

- а) удобные;
- б) сензитивные;**
- в) подходящие.

24. В спортивной психологии выделяют три вида эмоциональных состояний спортсменов, укажите их:

- а) боевая готовность;**
- б) абсолютное спокойствие;
- в) предстартовая лихорадка; д) предстартовая апатия.**

25. Состояния эмоционального возбуждения часто возникают перед соревнованиями, что требует организации и проведения мероприятий, направленных на уменьшение психической напряженности. Наиболее известными среди них являются:

- а) психическая саморегуляция;**
- б) изменение направленности сознания;**
- в) снятие психического напряжения путем разрядки;**
- г) использование дыхательных упражнений.**

26. Основным способом саморегуляции, используемым на практике, является самовнушение. Этот способ психической саморегуляции связан с именем немецкого психиатра, выпустившего в 1932 году книгу «Аутогенная тренировка». Укажите его имя:

- а) Л. Персиваль;
- б) И. Г. Шульц;**
- в) Э. Джекобсон.

27. Наряду с аутогенной тренировкой известна система саморегуляции - «прогрессивная релаксация» (расслабление). Осуществляя исследования, ее автор обнаружил, что при эмоциях у человека напрягаются скелетные мышцы. Для снятия эмоциональной напряженности он предложил расслаблять их. Этот способ помогает снимать чувство тревоги и страха. Укажите имя автора этой системы:

- а) Л. Персиваль;
 - б) И. Г. Шульц;
 - в) Э. Джекобсон.**
- 190

28. Канадский ученый предложил еще один способ психической саморегуляции: сочетание дыхания с напряжением и расслаблением мышц. Делая задержку вдоха на фоне напряжения мышц, а затем спокойный выдох, сопровождаемый расслаблением мышц, можно снять чрезмерное волнение. Укажите имя автора этого способа:

- а) Л. Персиваль;**
- б) И. Г. Шульц;
- в) Э. Джекобсон.

29. Спортивная деятельность часто сопровождается переживанием страха (боязни), который может повлиять на успешность выступления на соревнованиях или на качество тренировочного процесса. Существует несколько форм переживания страха. Какие из ниже перечисленных, являются формами переживания страха.

- а) нервозность;
- б) астеническая реакция;**
- в) паника;**
- г) фрустрация;
- д) боевое возбуждение.**

30. При длительной работе максимальной, а иногда и умеренной (средней) интенсивности наблюдается особое состояние утомления, сопровождающееся резким спадом работоспособности. Как называется это состояние:

- а) мертвая точка;**
- б) монотония;
- в) пресыщение.

31. Монотонность тренировочной работы может приводить к двум состояниям. Определите и укажите их:

- а) монотония;**
- б) усталость;
- в) пресыщение.**

32. Дословный перевод этого термина означает расстройство (планов), крушение (замыслов, надежд). Оно возникает у спортсмена в ситуации неоправдавшихся ожиданий успеха:

а) разочарование;

б) фрустрация;

в) подавленность.

33. Как называется высший уровень психической регуляции поведения и деятельности, являющийся разновидностью произвольной саморегуляции. Назовите его:

а) сознание;

б) воля;

в) психика.

34. Впишите вместо многоточий виды интеллекта, которые определил Г. Айзенк.

а).....интеллект;

б).....интеллект;

в).....интеллект;

Правильные ответы: психометрический, биологический, социальный.

35. Этот вид интеллекта рассматривается как проявление социально полезной адаптации. Определите и укажите его:

а) психометрический;

б) биологический;

в) социальный.

36. Изучение социального интеллекта имеет давнюю историю. По мнению большинства специалистов, понятие «социальный интеллект» было введено неким ученым еще в 1920 году. Он рассматривал социальный интеллект как «способность понимать других людей и действовать или поступать мудро в отношении других». В дальнейшем эти представления были уточнены и развиты многими исследователями. Определите и укажите его имя:

А) Э. Толмен;

Б) Э. Торндайком;

В) В. Штерн.

37. В своей концепции социального интеллекта, А.И. Савенков выделяет три группы критериев его характеристики. Укажите их:

- а) **когнитивные;**
- б) социальные;
- в) **эмоциональные;**
- г) познавательные;
- д) **поведенческие.**

38. Под этим непривычным словосочетанием Д. Голмен предлагает понимать самомотивацию, устойчивость к разочарованиям, контроль над эмоциональными вспышками, умение отказываться от удовольствий, регулирование настроения и умение не давать переживаниям заглушать способность думать, сопереживать и надеяться. Определите и укажите его:

- а) социальный интеллект;
- б) академический интеллект;
- в) практический интеллект;
- г) **эмоциональный интеллект.**

39. Кто из ниже перечисленных авторов, рассматривает эмоциональный интеллект как способность к пониманию своих и чужих эмоции и управлению ими. Укажите его имя:

- а) Д. Голмен;
- б) Р. Бар-Он;
- в) **Д.В. Люсин.**

40. Какие три основные элемента включает в себя модель эмоционального интеллекта, предложенная Д.В. Люсиным. Определите и укажите их:

- а) **когнитивные способности;**
- б) интеллектуальные способности;
- в) **представления об эмоциях;**
- г) эмоциональная устойчивость;
- д) **особенности эмоциональности.**

41. Изучая связи показателей эмоционального интеллекта с уровнем соревновательной надежности в группе юношей этот исследователь

определил, что чем выше способность спортсменов контролировать свои эмоции, тем слабее интенсивность переживаний:

а) В. О. Пирожкова;

б) Д.В. Люсин;

в) Л. М. Аболин.

42. Результаты экспериментальных исследований этого ученого позволили ему определить, что важным критерием высокого уровня эмоциональной устойчивости выступает высокая эмоциональность, которая характеризуется наличием не только положительных, но и отрицательных эмоций. Определите и укажите его имя:

а) В. О. Пирожкова;

б) Д.В. Люсин;

в) Л. М. Аболин.

192

43. В работе этого автора показано, что эмоционально неустойчивым спортсменам присуща неадекватность практически всех компонентов процесса саморегуляции. Эмоциональный опыт у неустойчивых спортсменов выступает как внутреннее субъективное препятствие к успешному достижению цели. Определите и укажите имя автора:

а) Л. М. Аболин;

б) В. О. Пирожкова;

в) Д.В. Люсин.

44. Осознаваемое или неосознаваемое побуждение, лежащее в основе выбора спортивной деятельности, а также выполнения тренировочной работы, участия в соревнованиях, поступков:

а) причина;

б) мотив;

в) повод.

45. Совокупность причин, определяющих активность и целенаправленность тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена:

а) основания;

б) мотивация;

в) желания.

46. Несмотря на разные подходы в определении этого понятия, в обобщенном виде его можно представить как отражение в сознании нужды, часто переживаемое как внутреннее напряжение и побуждающее психическую активность, связанную с целеполаганием:

а) необходимость;

б) потребность;

в) желание.

47. Результаты экспериментальных исследований этого ученого, позволили ему выделить две группы спортсменов, различающихся по доминирующему мотиву. Первые лучше выступают в командных соревнованиях, чем в личных. Вторые, наоборот, лучше выступают в личных соревнованиях. Определите и укажите его имя:

а) В. Гошек;

б) М. Ванек;

в) Ю. Ю. Палайма.

48. Чешские спортивные психологи занялись исследованием проблемы мотивации в спорте. Итогом их совместной работы стала концепция **динамики мотивации спортивной деятельности**, которая представили следующими **стадиями**:

генерализации, дифференциации, стабилизации и инволюции мотивационной структуры спортсмена. Определите и укажите их имена:

а) В. Гошек;

б) М. Ванек;

в) Ю. Ю. Палайма;

г) Б. Свобода.

49. В исследовании этого автора было доказано, что динамика конкретных мотивов на протяжении спортивной карьеры характеризуется неравномерностью и гетерохронностью. Определите и укажите его имя:

а) Р. А. Пилоян;

б) Н. Л. Ильина;

в) Ю. Ю. Палайма.

50. Результаты исследований этого автора показывают, что основными причинами, по которым дети начинают заниматься спортом, являются: потребность в двигательной активности; совет друзей; желание родителей. Определите и укажите его имя:

а) Н. Л. Ильина;

б) Г.И. Польшина;

в) Р. А. Пилюян.

51. В исследовании этого автора установлено, что на этапе углубленной тренировки в избранном виде спорта к числу ведущих относятся мотивы самоутверждения, мотивы приобретения умений и навыков, материальное поощрение, а у волейболистов - интерес к виду спорта, мотивы самоутверждения и познавательные мотивы.

Определите и укажите его имя:

А) Н. Л. Ильина;

Б) Г.И. Польшиной;

В) Р. А. Пилюян.

52. Этими учеными изучался мотив достижения в трех сферах: совершенствование, соревнование, достижение результата.

Определите и укажите их имена:

а) Кил Ким Джон;

б) Д. Спенс;

в) Р. Хельмрайх.

53. Данные, полученные этим исследователем, позволяют ему говорить о различии мотивов у спортсменов-новичков мужского и женского пола, однако у спортсменов со стажем занятий межполовые различия стираются. Укажите его имя:

а) Кил Ким Джон;

б) Д. Спенс;

в) Р. Хельмрайх.

54. Форма целенаправленной внутренней и внешней энергичности, связанной с интересами, психологической направленностью спортсмена и проявляющаяся как в психофизиологических процессах, так и в двигательных действиях:

а) активность спортсмена;

б) деятельность спортсмена;

в) подвижность спортсмена.

55. С точки зрения этого ученого структура деятельности представлена следующим образом: деятельность - действие - операция - психофизиологические функции. Определите и укажите его имя:

а) А. Н. Леонтьев;

б) С. Л. Рубинштейн;

в) В.В. Давыдов.

56. В концепции этого ученого структура деятельности представлена следующим образом: мотив, цель, программа, информационная основа, принятие решения, профессионально-важные качества.

Укажите его имя:

а) В. Д. Шадриков;

б) Г. В. Суходольский;

в) В.В. Давыдов.

57. Процесс, направленный на реализацию цели, которая, в свою очередь, может быть определена как образ желаемого результата:

а) деятельность;

б) действие;

в) активность.

58. По мнению этого ученого структура деятельности представлена следующим образом: цель, задача, исходный материал, средства, процедура, продукт. Определите и укажите его имя:

а) В. Э. Мильман;

б) Г. В. Суходольский;

в) Г. П. Щедровицкий.

59. Согласно представлениям этого ученого структура деятельности представлена следующим образом: потребность, мотив, объект, цель, условия среды, средства, состав, контроль, оценка, продукт. Укажите его имя:

а) В. Э. Мильман;

б) Г. В. Суходольский;

в) В.В. Давыдов.

60. В концепции этого ученого структура деятельности представлена следующим образом: цель, модель условий, программа, критерий успеха, информация о результатах, решение о коррекции. Определите и укажите его имя:

а) О. А. Конопкин;

б) Г. В. Суходольский;

в) В.В. Давыдов.

61. Этим исследователем был предложен общий подход в определении психологической структуры спортивной деятельности. Он выделяет три блока деятельности спортсмена: мотивацию, средства и результаты деятельности. Определите и укажите его имя:

а) Р.А. Пилюян;

б) Н. Б. Стамбулова;

в) Ю.А. Шахмурадов.

62. Предлагаемая этими авторами схема двигательного состава спортивной борьбы расписана с позиции двух теорий: деятельности и спорта, а также с точки зрения практики этого вида спорта. Укажите их имена:

а) Р.А. Пилюян;

б) Н. Б. Стамбулова;

в) Ю.А. Шахмурадов.

63. Этот исследователь рассматривает двигательную структуру деятельности дзюдоиста, как совокупность трех групп действий — образующих, действий обеспечивающих взаимодействие, а также способствующих действий, различное сочетание которых образуют технические действия. Определите и укажите его имя:

а) Р.А. Пилюян;

б) Г. П. Пархомович;

в) Ю.А. Шахмурадов.

64. Описание вида спорта с точки зрения требований к психическим и физическим качествам спортсмена, применяемое для осуществления спортивного отбора. Определите и укажите его название: А) профессиограмма;

Б) психоспортограмма.

65. Система организационно-методических мероприятий комплексного характера, включающих педагогические, идеологические, психологические и медико-биологические методы исследования, на основе которых выявляются задатки и способности детей, подростков для специализации в определенном виде спорта:

а) спортивный отбор;

б) спортивная ориентация;

в) спортивная селекция.

66. Система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта. Определите и укажите его название:

а) спортивный отбор;

б) спортивная ориентация;

в) спортивная селекция.

67. Впишите вместо многоточий основные принципы отбора.

а) принцип.....признака;

б) принцип.....;

в) принцип.....тестирования.

Правильные ответы: принцип доминантного признака, принцип специфичности, принцип комплексности тестирования.

68. Психологическая процедура, основной целью которой является изучение спортсмена: специфики протекания психических процессов, психических состояний, свойств личности, социально-психологических особенностей деятельности:

а) спортивная психодиагностика;

б) психодиагностика;

в) тестирование.

69. Прикладной раздел спортивной психологии, предметом которой является эмпирическое изучение психических особенностей спортсменов.

а) спортивная психодиагностика;

б) психодиагностика;

в) тестирование.

70. Психологическая процедура, связанная с измерением или испытанием, которое осуществляется с целью определения состояния, процессов, свойств или способностей спортсмена.

- а) спортивная психодиагностика;
- б) психодиагностика;
- в) **тестирование.**

71. Совокупность папиллярных линий кожного рельефа ладонных и подошвенных поверхностей. Определите и укажите его название.

- а) хиромантия;
- б) **дерматоглифика.**

72. Целенаправленная активность спортсмена, определенная специфическими мотивами и интересами, внутренне стимулируемая психофизиологическими процессами, а внешне проявляется в виде его специфической активности:

- а) двигательные действия;
- б) **деятельность;**
- в) операции.

73. Многолетняя спортивная деятельность, направленная на достижение высоких соревновательных результатов:

- а) тренировка;
- б) **спортивная карьера.**

74. В 1976 году этот ученый в научный обиход ввел термин «выгорание». Укажите его имя:

- а) **К. Маслач;**
- б) К. Хорни;
- в) В. Франкл.

75. Это состояние определяют как конечный результат длительной и тяжелой работы, при которой спортсмену трудно выдерживать стандартный режим тренировочных нагрузок и он не может демонстрировать результаты, которые показывал до этого. Определите и укажите его:

196

- а) **переутомление;**

- б) перетренированность;
- в) выгорание.

76. Как называется состояние, развивающееся на фоне хронического стресса и ведущее к истощению эмоционально - энергических и личностных ресурсов работающего человека. Определите и укажите его:

- а) переутомление;
- б) перетренированность;
- в) выгорание.**

77. Как называется сочетание у человека традиционно мужских и женских качеств?

- а) андрогиния;**
- б) гендер;
- в) гендерный стереотип.

78. Как называется обозначение пола как социокультурного конструкта, социальный аспект отношения полов?

- а) андрогиния;
- б) гендер;**
- в) гендерный стереотип.

79. Как называется разновидность социальных стереотипов, упрощенный схематизированный и устойчивый образ мужчин и женщин?

- а) гендерный стереотип;**
- б) маскулинность;
- в) фемининность.

80. Как называются нормативные представления о соматических, психических и поведенческих свойствах, характерных для мужчин?

- а) андрогиния;
- б) маскулинность;**
- в) фемининность.

81. Как называются нормативные представления о соматических, психических и поведенческих свойствах, характерных для женщин?

- а) андрогиния;
- б) маскулинность;
- в) фемининность.**

82. Анализ деятельности тренера позволил этим исследователям выделить следующие основные функции: информационная, обучающая, воспитательная, руководящая, административная. Укажите их имена.

- а) Г. С. Туманян;
- б) В. В. Гожин;
- в) Т. В. Головина;**
- г) В. Н. Смоленцева.**

83. Наличие этих способностей предполагает способность к планированию и организации учебно-тренировочного процесса, а также прогнозирование и предвидение результатов собственной деятельности:

- а) дидактические;** г) волевые;
- б) академические; д) организационные.
- в) коммуникативные;

84. Эти способности позволяют эффективно планировать систему собственных действий на тренировках, умение заранее предвидеть затруднения при обучении и предотвращать их:

- а) гностические;
- б) конструктивные;**
- в) организаторские;
- г) коммуникативные;
- д) творческо-исследовательские.

85. Этот стиль работы предполагает опору тренера на своих помощников, на распределение функций между ними и внимательное отношение к спортсменам:

- а) авторитарный стиль;
- б) демократический стиль;**
- в) либеральный стиль.

86. Негативное предстартовое состояние, характеризующееся пониженным эмоциональным возбуждением, вялостью, настроением астенического характера, ухудшением протекания психических процессов, что приводит к снижению физической активности:

а) боевая готовность;

б) предстартовая апатия;

в) предстартовая лихорадка.

87. Позитивное эмоциональное состояние спортсмена перед соревнованием, характеризующееся оптимальным уровнем эмоционального возбуждения:

а) боевая готовность;

б) предстартовая апатия;

в) предстартовая лихорадка.

88. Негативное предстартовое состояние, характеризующееся высоким уровнем эмоционального возбуждения:

а) боевая готовность;

б) предстартовая апатия;

в) предстартовая лихорадка.

89. Комплекс мероприятий, направленных на решение наиболее общих психологических проблем спортсменов:

а) специальная психологическая подготовка;

б) общая психологическая подготовка спортсмена;

в) психологическое обеспечение спортивной деятельности.

90. Комплекс мероприятий, направленных на специальное развитие и совершенствование систем психического регулирования спортсмена:

а) специальная психологическая подготовка;

б) общая психологическая подготовка спортсмена;

в) психологическое обеспечение спортивной деятельности.

91. Комплекс мероприятий, направленных на подготовку спортсмена к конкретному соревнованию.

А) Специальная психологическая подготовка;

Б) Общая психологическая подготовка спортсмена;

В) Психологическое обеспечение спортивной деятельности.

92. Прикладная отрасль современной психологии, суть которой состоит в том, что психолог, используя профессиональные знания и навыки, делает возможной ситуацию, в которой он (спортсмен) обнаруживает возможности в решении его психологических проблем:

- а) **психологическое консультирование;**
- б) психологическое влияние;
- в) психологическое сопровождение спортивной деятельности.

93. Психологическая процедура, основной целью которой является изучение спортсмена:

- а) спортивная психодиагностика;
- б) **психодиагностика;**
- в) тестирование.

94. Прикладной раздел спортивной психологии, предметом которой является эмпирическое изучение психических особенностей спортсменов:

- а) **спортивная психодиагностика;**
- б) психодиагностика;
- в) тестирование.

95. Психологическая процедура связанная с измерением или испытанием, которое осуществляется с целью определения состояния, процессов, свойств или способностей спортсмена:

- а) спортивная психодиагностика;
- б) психодиагностика;
- в) **тестирование.**

96. Комплекс мероприятий, направленных на формирование у спортсмена особого состояния, позволяющего ему наиболее эффективно реализовать свои возможности:

- а) ауторегуляция;
- б) гетерорегуляция;
- в) **психорегуляция.**

97. Метод самовнушения, который основан на многократно повторяющихся словесных утверждениях и самоприказах:

- а) мобилизация;

- б) внушение;
- в) аутотренинг.**

98. Метод психологического воздействия на личность, который позволяет специалисту вызвать у спортсмена определенные чувства и состояния:

- а) мобилизация;
- б) внушение;**
- в) аутотренинг.

99. Процесс, вызывающий активацию психической деятельности спортсмена, позволяющий успешно выполнить двигательную задачу или успешно выступить в соревновании:

- а) мобилизация;**
- б) внушение;
- в) аутотренинг.

100. Психическое состояние спортсмена, которое может быть обусловлено напряженной тренировочной и соревновательной деятельностью, характеризующееся высоким уровнем мобилизации сил спортсмена:

- а) переутомление;
- б) психическая напряженность;**
- в) перетренированность.

101. Состояние организма спортсмена, которое характеризуется существенным увеличением времени восстановления работоспособности после больших нагрузок:

- а) переутомление;**
- б) психическая напряженность;
- в) перетренированность.

102. Патологическое состояние спортсмена, которое характеризуется существенным снижением уровня физической активности, отрицательными признаками функционального характера в сочетании с психической депрессией:

- а) переутомление;
- б) психическая напряженность;**

в) перетренированность.

103. Качество, необходимое спортсмену, и проявляющееся в его умении не теряться и управлять своими эмоциями в экстремальных условиях соревновательного характера:

- а) самообладание;**
- б) психическая устойчивость;
- в) надежность.

104. Волевое качество, которое проявляется в реалистичном оценивании спортсменом своих возможностей в ходе овладения спортивной деятельностью, а также оценивании собственного преимущества над соперниками в ходе выступлений в соревнованиях:

- а) уверенность;**
- б) психическая устойчивость;
- в) надежность.

Вопросы для рефератов

1. Цель и особенности физического воспитания.
2. Взаимосвязь психологии физического воспитания и психологии спорта.
3. Воспитательное воздействие физической культуры и спорта.
4. Учет возрастных особенностей при воспитательной работе в условиях спортивной деятельности.
5. Психологическая характеристика спортивно-педагогической деятельности.
6. Структура спортивно-педагогической деятельности.
7. Особенности деятельности спортивного педагога.
8. Коммуникативная компетентность как предпосылка эффективности спортивно-педагогической деятельности.
9. Творчество в деятельности тренера.
10. Психологические основы обучения на уроках физической культуры.
11. Развитие внимания и способы поддержания его устойчивости.
12. Организация эффективного восприятия на уроках физической культуры.
13. Особенности мыслительной деятельности.
14. Особенности проявления памяти.

15. Интерес к физической культуре как фактор, повышающий активность школьников.
16. Факторы, способствующие повышению активности школьников на уроках физической культуры.
17. Дидактические принципы.
- 18 Эмоциональная сфера личности учащегося.
19. Возрастные особенности эмоциональной сферы личности учащегося.
20. Психология спорта и спортивной деятельности.
21. Психология спортивного коллектива.
22. Психология спортивного соревнования.
23. Психологические особенности спортивного соревнования.
24. Характеристика психических состояний в спортивной деятельности.
25. Состояние психической готовности.
26. Психологические основы физической и тактической подготовки.
27. Психологические особенности физической подготовки.
28. Психологические особенности тактической подготовки.
29. Психологические факторы успешности тактических действий.
30. Психологические особенности мышления в спорте.

Темы самостоятельных контрольных работ

Контрольная работа №1.

Психология личности учителя физической культуры и тренера. Функции, которые выполняет учитель физической культуры в своей профессиональной деятельности? Какие способности определяют профессиональное мастерство учителя физической культуры? Опишите индивидуальные стили педагогической деятельности.

Контрольная работа № 2.

Психология школьника как субъекта педагогической деятельности. Общие и конкретные мотивы занятий физической культурой. Назовите этапы формирования самооценки. Охарактеризуйте методы изучения личности школьника.

Контрольная работа №3.

Психологические состояния в спорте и их регуляция: характеристика, причины возникновения, средства регуляции, и пути предотвращения.

Контрольная работа №4.

Психология спортивного коллектива

Описать основные этапы становления и развития спортивного коллектива.

Контрольная работа №5.

Коммуникативная компетентность спортивного педагога. Способы формирования. Основные принципы.

Контрольная работа №6.

Мотивация при занятиях физической культурой. Спортивные способности.

Контрольная работа №7.

Конфликты в спортивных коллективах.

Психологические особенности спортивного коллектива. Общее понятие о спортивной команде как малой социальной группе. Формальная структура спортивной команды. Неформальная структура спортивной команды.

Контрольная работа №8.

Методы психорегуляции. Методы диагностики функциональных состояний. Методы восстановления психической работоспособности.

Контрольная работа №9.

Условия, способствующие максимальному проявлению физических качеств.

Контрольная работа №10.

Эмоциональная сфера школьника. Волевая сфера школьника. Понятие об индивидуальности.

Вопросы для самостоятельной работы студентов

1. Систематизация, понимание и осознание учебного материала по тематике дисциплины. Рекомендуется использовать приёмы осмысленного запоминания: формулировка вопросов и ответов, схематизация информации и др.
2. Подготовка к семинарским и практическим занятиям.
3. Самостоятельное изучение темы «Методы исследования личности спортсмена».

4. Студентам предлагается самостоятельно составить план годового цикла психологической подготовки спортсменов.
5. При составлении плана годового цикла психологической подготовки спортсменов студент должен учитывать следующие положения:
6. в работе необходимо определить возраст и уровень спортивного мастерства спортсменов, для которых предназначен план;
7. следует принять во внимание факт соответствия целей и задач, включенных в работу;
8. средства психологической подготовки должны быть распределены на *общие* (средства общей психологической подготовки), *специальные* (средства специальной психологической подготовки), *предназначенные для ситуативного управления* (средства секундирования), *восстановительные* (средства психогигиены и психорегуляции); комплекс должен быть рассчитан на годичный цикл; в работе следует выделить: а) средства психодиагностики; б) средства общего психологического развития; в) средства специального психологического развития; г) средства контрольной психодиагностики; обязательным является включение в план методов и средств гетеротренинга, повышения эмоциональной устойчивости к экстремальным ситуациям соревновательного характера.

Вопросы к зачету

1. Организация эффективного воспитания на уроках физической культуры.
2. Психологические особенности двигательных навыков.
3. Психология спорта как прикладная отрасль психологического знания.
4. Особенности мыслительной деятельности.
5. Стадии формирования двигательных навыков.
6. Взаимосвязь психологии физической культуры и спорта.
7. Особенности проявления памяти.
8. Двигательные ощущения – основа саморегуляции моторных действий.
9. Задачи психологии физического воспитания и спорта.

10. Интерес к физической культуре как фактор, повышающий активность школьников.
11. Специализированные восприятия в спорте.
12. Особенности деятельности в физическом воспитании и спорте.
13. Факторы, способствующие повышению активности школьников на уроках физической культуры.
14. Роль представлений в управлении движениями.
15. Дидактические принципы.
16. Реакция в спорте.
17. Психологические основы обучения и спортивного совершенствования.
18. Психологические напряжения и перенапряжения в тренировочном процессе.
19. Тактическое мышление спортсмена.
20. Способности, необходимые учителю физической культуры.
21. Предсоревновательные психологические состояния.
22. Умения учителя физической культуры.
23. Мотивационная сфера школьника.
24. Экстремальные ситуации соревновательного характера как фактор, снижающий результативность в спортивной деятельности.
25. Деятельность учителя физической культуры.
26. Самосознание школьников.
27. Методы совершенствования тактического мышления.
28. Стиль деятельности учителей физической культуры.
29. Эмоциональная сфера школьников.
30. Авторитет учителя физической культуры.
31. Волевая сфера школьников.
32. Формирование личности спортсмена.
33. Психологические особенности личности тренера.
34. Понятие об индивидуальности.
35. Лидерство в спортивной группе.
36. Ученик – субъект учебной деятельности.
37. Социально-психологический климат. Психологические основы общения в спорте.
38. Специальная психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям.

39. Психологическое обеспечение физической подготовки спортсмена.
40. Социально-психологические особенности спортивной группы.
41. Психологические основы отбора в спорте.
42. Стадии формирования двигательных навыков.
43. Методы психолого-педагогического изучения учителем физической культуры личности школьника.
44. Успешность спортивной деятельности и общения.
45. Причины динамики перед соревновательного психологического напряжения.
46. Поощрения и наказания.
47. Особенности взаимоотношений в системе «спортсмен – спортсмен».
48. Основы психорегуляции в спорте.
49. Основы психогигиены в спорте.
50. Деятельность педагога по физической культуре.

Вопросы к экзамену

1. Предмет психология физического воспитания: задачи, методы.
2. Цель и особенности физического воспитания.
3. Мотивация при занятиях физической культурой и спортом.
4. Воспитательное воздействие физической культуры и спорта.
5. Учет возрастных особенностей в физическом воспитании.
6. Виды активности и факторы ее обуславливающие.
7. Способы повышения активности учащихся на уроке.
8. Особенности внимания учащихся на уроке и управление им.
9. Теории построения и управления движениями.
10. Предпосылки к обучению движениям.
11. Алгоритмизация обучения движениям.
12. Индивидуализация обучения движениям.
13. Функции педагога в процессе обучения движениям.
14. Понятие воли и ее значение в физическом воспитании.
15. Структура волевого акта.
16. Возрастные проявления воли.
17. Воспитание воли в процессе занятий физической культурой.
18. Волевые качества.
19. Волевые усилия.
20. Структура спортивно-педагогической деятельности.
21. Особенности деятельности спортивного педагога.
22. Характеристика стилей руководства.

23. Творчество в деятельности учителя физической культуры.
24. Профессионально-педагогическая направленность личности преподавателя физического воспитания.
25. Интерес к спортивно-педагогической деятельности.
26. Формирование профессионального интереса.
27. Склонность к педагогической деятельности.
28. Взаимосвязь профессионального интереса и склонности к педагогической деятельности.
29. Физическая культура и спорт как фактор выбора профессии.
30. Профорентация – управление профессиональным самоопределением школьников-спортсменов.
31. Методика изучения личности школьника в профориентационной работе.
32. Содержание профориентационной работы учителя физкультуры в школе.
33. Предмет психология спорта. Методы и проблемы в психологии спорта.
34. Психологическая структура спортивной деятельности.
35. Этапность спортивной деятельности.
36. Психологические особенности спортивной деятельности.
37. Психофизиологические особенности, спортивные способности и выбор спортивной деятельности.
38. Тактика, тактическая подготовка и ее задачи.
39. Особенности мышления спортсмена в период подготовки к соревнованиям и в процессе соревнований.
40. Факторы, обуславливающие принятие решений.
41. Условия, способствующие максимальному проявлению физических качеств.
42. Психологические особенности спортивного соревнования.
43. Динамика возбуждения перед соревнованием и факторы, его обуславливающие.
44. Эмоции и чувства в соревновании.
45. Предстартовые психические состояния: характеристика, причины возникновения, пути предотвращения.
46. Состояние психической готовности спортсмена.
47. Психические состояния в процессе спортивной деятельности: причины возникновения и пути предотвращения.
48. Значение, виды и место психологической подготовки в спорте.

49. Общая психологическая подготовка: цель, задачи, средства.
50. Психологическая подготовка спортсмена к соревнованию: цель, задачи, средства.
51. Психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу.
52. Понятие и признаки спортивного коллектива.
53. Структура спортивной команды.
54. Динамические процессы в команде.
55. Совместимость и срабатываемость в спортивной деятельности.
56. Конфликты в спортивных коллективах: виды, стадии развития.
57. Общение в спорте: понятие, виды и функции.
58. Управление общением в команде: непосредственное и опосредованное.
59. Коммуникативная компетентность: понятие, структура.
60. Понятие идеомоторного акта.
61. Принципы идеомоторной тренировки.
62. Методические рекомендации по идеомоторной тренировке.
63. Психическая саморегуляция: понятие, значение в спорте.
64. Диагностика навыка психической саморегуляции.
65. Формирование навыка психической саморегуляции.
66. Методы психорегуляции.

4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Знания, умения, навыки студента на зачете оцениваются

Или зачтено не зачтено

Основой для определения оценки служит уровень усвоения студентами материала, предусмотренного данной рабочей программой

Оценивание студента на зачете по дисциплине

Оценка экзамена (стандартная)	Требования к знаниям
«отлично» («компетенции освоены полностью»)	Оценка «отлично» выставляется студенту, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения

	знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал монографической литературы, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.
«хорошо» («компетенции в основном освоены»)	Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.
«удовлетворительно» («компетенции освоены частично»)	Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ.
«неудовлетворительно» («компетенции не освоены»)	Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

Оценивание студента на зачете по дисциплине

Оценка зачета (стандартная)	Требования к знаниям
---------------------------------------	-----------------------------

<p>«зачтено» («компетенции освоены»)</p>	<p>Оценка «зачтено» выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.</p>
<p>«не зачтено» («компетенции не освоены»)</p>	<p>Оценка «не зачтено» выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы. Как правило, оценка «не зачтено» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.</p>